

Posture 24 : Fermeture

Les pieds

Le pied gauche se ferme.

Le pied droit s'ouvre et le poids du corps passe à droite. Afin de faire passer "naturellement" le poids du corps de l'autre côté, le pied droit se ferme à son tour: on prend appui sur l'intérieur du pied droit pour le replacer près du pied gauche. Cet appui permet de gagner en stabilité et en confort, donc en fluidité.

Enfin les pieds sont parallèles.

Les mains

Dans la phase "fermer le pied gauche et ouvrir le pied droit" la main gauche ne bouge pas vraiment, la main droite, elle, suit la trajectoire du pied droit et va vers la droite, à l'horizontale: on se retrouve bras écartés. Et les mains se rapprochent lorsque les pieds se rapprochent.



Les mains se croisent "en dix". Durant ce passage, le dos restera vertical et les jambes ne nous descendront que modestement



Écarter lentement les mains qui étaient croisées, en dirigeant les paumes vers le sol, puis baisser les mains et "remonter" en position de départ.

Une fois les mains posées sur les jambes, devant, on les laisse glisser, sans se presser, sur les côtés pour retrouver la position de départ. Rapprocher les pieds.